Recept

Recept · 1 maaltijd · 13 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

59 kcal per maaltijd · 454 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 5 en% · koolhydraten 54 en% (waarvan suikers 39) · vet 40 en% (waarvan verzadigd 18) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Bokkenpootje	13 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	247	1903			3%
kcal (kcal)	59	454			3%
Eiwit (g)	0,72	5,5	4,8		1%
Koolhydraten (g)	8	61,6	54,3		3%
Suiker (g)	5,7	44,2	38,9		11%
Water (g)	1,4	11,1			0%
Vet (g)	2,6	20,3	40,2		3%
Cholesterol (mg)	1,7	13			1%
Vezels (g)	0,20	1,5	0,7		1%
Verzadigd (g)	1,2	9,2	18,2		5%
EOV (g)	0,66	5,1			1%
MOV (g)	0,36	2,8			1%
Omega 3 (g)	0,01	0,1			1%
Omega 6 (g)	0,35	2,7			4%
Omega 3 ALA (g)	0,01	0,1			1%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0			0%

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,01	0,05		1%
B2 (mg)	0	0		0%
B3 (mg)	0,29	2,2		2%
B6 (mg)	0,01	0,04		0%
B12 (µg)	0,02	0,16		1%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0,04	0,3		0%
E (mg)	0,26	2		2%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	0	0		
B11 / Foliumzuur (µg)	0,6	4,6		0%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	6,5	50		1%
Fosfor (mg)	27,3	210		5%
Magnesium (mg)	5,6	43		2%
Koper (mg)	0,01	0,1		1%
Jodium (µg)	0,26	2		0%

IJzer (mg)	0,09	0,7	1%
Selenium (µg)	0,13	1	0%
Zink (mg)	0,06	0,46	1%
Kalium (mg)	27,3	210	1%
Natrium (mg)	7	54	0%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	0	0		0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	0,68	5,2		1%
Eiwit dierlijk (g)	0,04	0,3		0%
Stikstof (g)	–	–		
Polysacchariden (g)	2,2	17,3		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	0	0		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	2,5	19,3		
Transvetten (g)	0,01	0,1		
EPA (g)	0	0		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	< 0,01	0,02		
DHA (g)	0	0		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	0,23	1,8		
Beta-tocoferol (mg)	0,01	0,1		
Gamma-tocoferol (mg)	0,26	2		
Delta-tocoferol (mg)	0,04	0,3		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	0	0		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	0	0		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	0,01	0,04		
IJzer haem (mg)	0	0		
IJzer non-haem (mg)	0,09	0,7		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	0	0		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl